कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ।।९।।
यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्।।१०।।

आयुः=चिर-जीवन; **सत्त्व**=चित्त का धैर्य; **बल**=देह की सामर्थ्य; **आरोग्य**=स्वास्थ्य; **सुख**=तृप्ति; **प्रीति**=अभिरुचि; **विवर्धनाः**=बढ़ाने वाले; **रस्याः**=रसमय; **स्निग्धाः**=चिकने; **स्थिराः**=स्थिर रहने वाले; **हृद्याः**=हृदय को प्रिय; **आहाराः**=भोजन के पदार्थ; **सात्त्विकप्रियाः**=सात्त्विक मनुष्य को प्रिय होते हैं; **कटु**=कड़ुवे; **अम्ल**=खट्टे; **लवण**=नमकीन; **अति उष्ण**=बहुत गरम; **तीक्ष्ण**=तीखे; **रूक्ष**=शुष्क; **विदाहिनः**=दाहकारी; **आहाराः**=भोजन के पदार्थ; **राजसस्य**=राजस मनुष्य के; **इष्टाः**=प्रिय होते हैं; **दुःखशोकामयप्रदाः**=दुःख, शोक और रोग के कारण; **यातयामम्**=भोजन करने से एक प्रहर (तीन घण्टे) पहले बनाये गए पदार्थ; **गतरसम्**=नीरस; **पूति**=दुर्गन्ध से युक्त; **पर्युषितम्**=बासी; **च**=तथा; **यत्**=जो; **उच्छिष्टम्**=दूसरों के भोजन से बचा अन्न; **अपि**=भी; **च**=तथा; **अमेध्यम्**=अपवित्र; **भोजनम्**=भोजन; **तामसप्रियम्**=तामस मनुष्य को प्रिय होता है।

अनुवाद

आयु की वृद्धि और अन्तःकरण की शुद्धि करने वाले तथा बल, आरोग्य, सुख और तृप्ति को देने वाले, रसमय, स्निग्ध, स्थिर रहने वाले तथा हृदय को प्रिय लगने वाले आहार सात्त्विक मनुष्य को प्रिय होते हैं। कड़ुवे, खट्टे, नमकीन, अति गरम, तीखे, रूखे और दाहकारी भोजन के पदार्थ, जो दुःख, शोक और रोग को जन्म देते हैं, राजस मनुष्य को प्रिय होते हैं। बासी (खाने से एक प्रहर पहले बनाए), नीरस, दुर्गन्धमय, उच्छिष्ट और अपवित्र आहार तामस मनुष्य को प्रिय होते हैं।।८-१०।।

तात्पर्य

आहार का यथार्थ उद्देश्य जीवन की अवधि को बढ़ाना, अंतःकरण को शुद्ध करना तथा शरीर को सशक्त बनाना है। पूर्वकालीन आचार्यों ने दुग्ध-पदार्थों, शर्करा, चावल, गेहूँ, फल, शाकादि आरोग्य और आयु की वृद्धि करने वाले पदार्थों का चयन-विधान किया है। ये पदार्थ सात्त्विक पुरुषों को स्वभाव से अति प्रिय होते हैं। सींरे जैसे कुछ अन्य पदार्थ दुग्ध आदि के साथ मिलाने पर प्रिय और सात्त्विक हो जाते हैं। ये सभी पदार्थ नैसर्गिक रूप से पवित्र हैं। माँस, मदिरा आदि से ये बिलकुल भिन्न हैं। आठवें श्लोक में उल्लिखित स्निग्ध पदार्थों का हिंसा से प्राप्त होने वाली पशु-चिकनाई से कोई सम्बन्ध नहीं है। दुग्ध एक ऐसा परम अद्भुत पदार्थ है, जिसके रूप में चिकनाई सर्व-सुलभ है। दुग्ध, मक्खन और पनीर आदि के रूप में आवश्यक चिकनाई की प्राप्ति हो जाती है, इसके लिए निरीह जन्तुओं की हिंसा नहीं करनी पड़ती।